



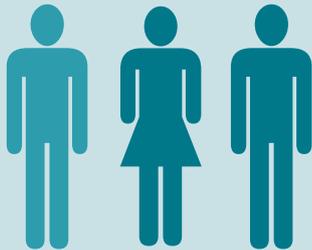
LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿SABÍA USTED QUE...?

Aproximadamente
1 de cada 3 adultos
tiene hipertensión.



*Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos

Health4Me

Una nueva aplicación para usted

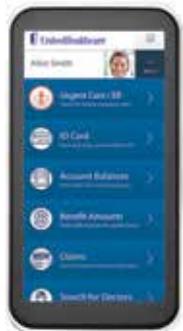
UnitedHealthcare Community Plan tiene una nueva aplicación para los miembros. Se llama Health4Me. La aplicación está disponible para tabletas y teléfonos inteligentes Apple y Android. Health4Me hace que le sea más fácil:

- encontrar médicos, salas de emergencia o centros de atención de urgencia cercanos a usted
- ver su tarjeta de identificación
- leer su Manual para miembros
- obtener ayuda y apoyo en su comunidad
- aprender acerca de sus beneficios
- ponerse en contacto con Servicios para miembros



Descárguela hoy. ¿Utiliza una tableta o un teléfono inteligente? Descargue hoy la aplicación gratuita Health4Me.

Utilícela para conectarse con su plan de salud dondequiera que esté, cuando lo desee.



Escanee para descargar la aplicación móvil.



Nos preocupamos por usted

Los miembros con necesidades especiales pueden obtener administración de atención. La administración de atención ayuda a los miembros a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los coordinadores de atención trabajan con el plan de salud, los médicos de los miembros y organismos externos. Este servicio ayuda a las personas que tienen:

- discapacidades físicas
- una enfermedad mental grave
- problemas de salud complejos
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros que participan en estos programas reciben información que les ayuda a controlar su afección. Ayuda a las personas con afecciones como:

- diabetes
- insuficiencia cardiaca congestiva
- asma
- enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- enfermedad arterial coronaria
- embarazo



Hay ayuda disponible. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-493-4647 (TTY 711)**.

Consulte sobre los programas que pueden ayudarle.

Socios en salud

Usted y su PCP

Cuando se inscribió en UnitedHealthcare Community Plan, usted eligió un proveedor de atención primaria (PCP). Su PCP proporcionará y coordinará toda su atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, le hará una derivación.

Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, elija uno nuevo.

Cuando visite a su PCP, infórmele sobre los fármacos, las vitaminas u otros medicamentos de venta sin receta que toma de forma habitual. Lleve consigo una lista escrita.

Es importante que su PCP sepa todo acerca de su atención médica. Indíquelo a qué otros proveedores visita, como especialistas. Incluya atención de salud mental o para el abuso de sustancias si la recibe. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le han recetado. Pida a los demás proveedores que envíen a su PCP copias de los resultados de exámenes o hallazgos.



Encuentre al Dr. Correcto. Puede cambiar su PCP en cualquier momento. Para ver una lista de proveedores participantes, visite myuhc.com/CommunityPlan o utilice la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-493-4647 (TTY 711)**.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

P. ¿Cuál es la mejor forma de dejar de fumar?

R. Existen muchos recursos que pueden ayudarle a dejar de fumar. Los medicamentos pueden ser de utilidad. También puede obtener apoyo por teléfono o en Internet, o puede tomar clases en persona. Mantener un diario de antojos o contar cuánto dinero ahorra al no fumar también puede ser de ayuda. Para obtener los mejores resultados, utilice la mayor cantidad de recursos posible. Hable con su médico acerca de la creación de un plan para dejar de fumar, adecuado para usted.



Permítanos ayudarle. Sus beneficios cubren ayuda para dejar de fumar. Puede obtener medicamentos y orientación. Llame gratis a la Línea para dejar de fumar del estado de Nueva York al **1-866-697-8487 (TTY 711)** y obtenga ayuda para abandonar este hábito.

Un corazón dulce

El ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes

Las personas con diabetes tienen un alto riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Por ello, es muy importante mantener la diabetes bajo control. Controle su glucemia. Haga ejercicio de forma regular. Y recuerde el ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes:

LA A ES PARA A1C. Esta prueba le indica un promedio de azúcar en sangre durante unos meses. Para las personas con diabetes, un buen resultado es estar por debajo del 7 por ciento. Si su diabetes no está controlada de forma adecuada, sométase a exámenes cada tres meses. Si mantiene un buen control, realícese exámenes dos veces al año.

LA B ES PARA LA BUENA PRESIÓN ARTERIAL. Muchos adultos que padecen diabetes sufren de hipertensión. Pida que revisen su presión arterial en cada consulta médica. Su presión arterial debe mantenerse por debajo de 130/80 mmHg.

LA C ES PARA EL COLESTEROL. Su nivel de colesterol LDL (“malo”) debe estar por debajo de 100 mg/dL. Su nivel de colesterol HDL (“bueno”) debe estar por encima de 50 mg/dL en el caso de las mujeres y 40 mg/dL en el caso de los hombres. Hágase pruebas de colesterol anualmente. Si el nivel es alto, debe realizarse pruebas más a menudo mientras logra controlarlo.



Revisión de la cabeza a los pies.

Las personas con diabetes también necesitan otras pruebas para evitar complicaciones. Pregunte a su proveedor cuándo debe controlarse los ojos, los riñones y los pies.



Bájela

El control de su presión arterial puede ayudarle a prevenir una enfermedad cardíaca. Si tiene hipertensión (presión arterial alta), estos consejos pueden ayudarle a bajarla. Si su presión arterial es normal, estos consejos pueden ayudarle a mantenerla así.

- 1. MANTENGA UN PESO SALUDABLE.** Pierda peso si su médico le dice que lo haga.
- 2. SEA ACTIVO.** Realice actividad moderada durante 30 minutos al día.
- 3. COMA BIEN.** Coma más frutas, verduras y proteínas magras. Reduzca las grasas saturadas. Lea las etiquetas de los alimentos envasados.
- 4. REDUZCA EL SODIO.** Elija otras especias para añadir sabor a los alimentos. Limite los alimentos procesados y de restaurante.
- 5. LIMITE EL ALCOHOL.** Un trago al día en el caso de las mujeres o dos en el caso de los hombres es una cantidad moderada. O, simplemente no beba alcohol.
- 6. TOME SU MEDICAMENTO.** Si su médico le receta un medicamento para la presión arterial, tómese de acuerdo con las instrucciones. Use notas, alarmas o llamadas telefónicas como ayuda para recordarlo.



Contrólese. Una presión arterial saludable es de 120/80 o menos. La presión arterial alta o hipertensión es de 140/90 o superior. Una lectura intermedia se considera prehipertensión, o presión arterial alta al límite.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, pregunte sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-493-4647 (TTY 711)

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.

1-877-813-3417 (TTY 711)

Cuidado de las embarazadas en Twitter Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

@UHCPregnantCare

@UHCEmbarazada

bit.ly/uhc-pregnancy

Nuestro sitio web Use nuestro directorio de proveedores o lea su Manual para miembros.

myuhc.com/CommunityPlan

Línea directa nacional contra la violencia doméstica Obtenga ayuda gratis y confidencial ante el abuso doméstico (llamada gratuita).

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)

NYS Quitline Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-866-697-8487 (TTY 711)

Señales de alto

Cómo obtener ayuda para los problemas con el alcohol y las drogas

La obtención de tratamiento para el abuso de sustancias puede ayudarlo a disfrutar de una vida mejor. La ayuda para usted o para un ser querido puede comenzar al hablar con un médico, una enfermera o un orientador. Lo que converse con su proveedor acerca del uso de sustancias es confidencial. Está protegido por la ley. He aquí como puede comenzar su recuperación:

- **OBTENGA AYUDA DE INMEDIATO.** Consulte a su médico, enfermera u orientador dentro de 14 días. Visítelo dos veces más dentro de 30 días.
- **PARTICIPE ACTIVAMENTE.** Asista a sus citas. Haga preguntas. Pida a sus proveedores que trabajen juntos.
- **ENCUENTRE EL PROGRAMA ADECUADO.** Existen muchos tipos de ayuda disponibles. Asegúrese de que el programa sea adecuado para usted.
- **OBTENGA AYUDA DE SUS FAMILIARES Y AMIGOS.** No intente mejorarse solo. Contar con personas que pueden apoyarlo y darle consejos puede ser de ayuda.
- **INCORPÓRESE A UN GRUPO DE APOYO.** Hablar con otras personas que han estado en su misma situación es muy útil. Existen muchos tipos de grupos en línea y en persona.



Obtenga más información. Visite **LiveAndWork Well.com** para obtener más información. ¿Necesita ayuda para encontrar un orientador o un programa? Llame a Salud del comportamiento de Optum al **1-888-291-2506 (TTY 711)**.

